



★ Soy tu bebé. Tú quieres lo mejor para mí.

## Ayúdame

Quiero crecer fuerte de cuerpo, corazón y mente. Crezco mejor cuando tú:

- Me sostienes y me abrazas.
- Me sonríes y me hablas.
- Me escuchas cuando te "hablo" con mi rostro y mi cuerpo.

## Aliméntame correctamente... con comida y amor

### ¡El pecho es lo mejor!

La leche materna es el alimento perfecto para mí. Tiene la cantidad perfecta de nutrientes que necesito. Cambia con mi apetito a medida que crezco. Me ayuda a recuperarme más rápido después del parto y evita que me enferme.

### Deja que coma hasta que te demuestre que estoy lleno.

Verás que estoy lleno cuando deje de succionar y me aleje del pezón. Luzco relajado o con sueño. Déjame decidir si quiero dejar de comer. Una vez que me llene, puedo fruncir el ceño, quejarme o patear si continúas alimentándome.

### Como más cuando tengo crecimiento acelerado.

Si me estoy alimentando con leche materna me amamantaré por más tiempo o más seguido y tu cuerpo generará más leche para satisfacer mis necesidades. Si bebo una fórmula, actuaré hambriento después de terminar una botella. Durante un crecimiento acelerado, si bebo toda mi fórmula y sigo actuando hambriento, dame otra onza o dos.

### ¿Cómo sabes si estoy comiendo lo suficiente?

Mojo 6 o más pañales por día y el doctor dice que estoy ganando peso y creciendo bien.

### Mantenme seguro y sano.

- Si utilizas una botella para alimentarme, llénala solamente con leche materna o fórmula. No necesito beber agua o jugo. Obtengo todo el líquido que necesito de la leche materna o la fórmula. No me des bebidas dulces o gaseosas.
- Lava tus manos antes de alimentarme o hacer mi comida.
- Sigue las instrucciones para mezclar en la etiqueta de la fórmula o como te lo haya indicado mi doctor.
- Nunca calientes mi botella en el microondas. Los líquidos se calientan de manera irregular y podrían quemar mi boca.
- Utiliza inmediatamente una botella de fórmula preparada.
- Elimina toda la fórmula que quede en la botella una hora después de que empiece a alimentarme.

## Pautas de alimentación

Aliméntame con leche materna o con fórmula para bebés con hierro durante el primer año. La leche materna o la fórmula son los únicos alimentos que necesito durante los primeros 6 meses.

### Del nacimiento a los 4 meses

Voy a querer comer de 8 a 12 veces en 24 horas. Mi estómago puede aguantar aproximadamente de 2 a 3 onzas por vez.

### De 4 a 6 meses

Voy a querer comer de 6 a 8 veces en 24 horas. Mi estómago puede aguantar aproximadamente de 4 a 6 onzas por vez.

**¡Advertencia!** No me alimentes con miel o con comidas con miel. Puedo tener una grave intoxicación alimentaria.



## ¿Cuándo puedo probar una comida nueva?

Crezco mejor con leche materna o fórmula. No me alimentes con ninguna comida hasta que tenga aproximadamente 6 meses. Pregúntale a mi doctor si estoy listo para probar una comida nueva.

Debo ser capaz de:

- Sentarme y mantener mi cabeza estable
- Demostrar que quiero comida al abrir mi boca para tomarla de una cuchara
- Demostrar que no quiero comida al cerrar mi boca o alejando mi cabeza de ti



## Regurgitar... gases... pañales sucios

Necesito acostumbrarme al alimento en mi estómago. Por eso, puedo regurgitar, tener gases, gruñir y ponerme rojo cuando tengo una deposición. No duele y desaparece a medida que crezco.

- Regurgito menos si estoy tranquilo cuando como y dejo de comer cuando me lleno.
- Cuando como trago aire. Si trago demasiado, es posible que necesite que me hagan eructar. Espera hasta que deje de comer para hacerme eructar. Sostenme con mi estómago contra tu pecho o regazo. Dame palmaditas o frota mi espalda suavemente.
- Puedo tener una o más deposiciones por día. A veces, puedo no tener ninguna por un día o dos. Esto no es constipación. La constipación es una deposición dura y seca que me duele cuando pasa y me hace llorar.

## ¡Juega conmigo!

No me pongas en un portabebés o en una silla para bebés. Colócame sobre una manta en el piso. Mira como pateo y estiro mis piernas y muevo mis brazos. Los estoy fortaleciendo.

Colócame sobre mi estómago. Aprenderé a elevarme con mis brazos. Aprenderé a darme vuelta.





## ¡Mira lo que puedo hacer!

Estoy listo para aprender sobre ti, sobre mí y sobre el mundo en el que vivimos. Aprendo mejor cuando me siento feliz, amado y seguro.

### Del nacimiento a los 3 meses

El mundo es nuevo para mí. Puede ser aterrador. Al principio lloro mucho. Llorar es mi forma de decir que te necesito. Cuando te acercas a mí, me calmo. Me doy cuenta de que te importo. Sostenerme no es malcriarme.

Debo aprender lo que son el día y la noche. Al principio duermo de 2 a 3 horas, me despierto, como y me vuelvo a dormir otra vez. Puede llevarme 3 meses o más aprender a dormir toda la noche. Sé paciente mientras aprendo. Conozco tu voz. Me gusta mirarte y aprender de lo que haces. Muéstrame cosas y cuéntame sobre ellas.

### De 4 a 6 meses

Empiezo a acomodarme a una rutina. Puedo dormir más tiempo durante la noche. Estoy creciendo fuerte y activo.

Puedo sostener mi cabeza. Uso mis manos para agarrar cosas y ponerlas en mi boca. Mantente alerta así no me atoro. Reconozco mi nombre cuando lo dices. ¡Balbuceo! Puedo reír. Juguemos a ¿dónde está el bebé? y a tortita de manteca. Léeme por favor. Muéstrame las imágenes y cuéntame de qué se tratan.

## Necesito tus caricias.

**Sostenme cuando me alimentes.** Me siento seguro en tus brazos. Mira mi rostro y a mis ojos. Aprenderé a devolverte la mirada. Me encanta mirar tu rostro. Háblame. Aprenderé a sonreír y a decir ajó.

A veces me tomo un descanso cuando estoy comiendo, aunque todavía no esté lleno. Solamente quiero descansar o compartir un momento especial contigo.

Ayúdame a mantenerme despierto cuando me alimentes. Si me duermo con leche en mi boca, podría atorarme o me podrían doler los oídos.



## Consejos de salud y seguridad

- Necesito exámenes médicos y vacunas para mantenerme saludable. Debo visitar al doctor unos pocos días después del nacimiento y antes del primer mes, luego a los 2 meses, 4 meses y 6 meses.
- Si me alimento con leche materna, pregúntale a mi doctor si necesito un suplemento de vitamina D. Alrededor de los 6 meses, también pregunta sobre el hierro.
- Limpia mi boca después de comer. Limpia mis encías con un trapo limpio, húmedo y suave.
- Colócame boca arriba para dormir. Utiliza un colchón firme. Mantén las almohadas, las colchas y los juguetes alejados de mi cama. Puedo asfixiarme si una manta, un juguete o una almohada cubre mi boca.
- Aléjame de los cigarrillos, el tabaco y todo tipo de humo. El humo lastima mis pulmones y puede hacer que me enferme.
- Nunca me dejes solo durante el baño o cuando me cambies.
- Abróchame en una silla de bebé para auto cuando viajemos en un auto. ¡Es la ley! Coloca mi silla en el asiento trasero del auto, mirando hacia atrás.



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

El Programa de Nutrición WIC del Estado de Washington no discrimina.

Para personas con discapacidades, este documento está disponible a solicitud en otros formatos. Para presentar una solicitud, llame al **1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)**.

DOH 961-1049 Abril de 2014

COME  
CRECE  
VIVE SALUDABLE



De 0 a 6  
meses

Consejos para mis primeros  
seis meses